

<<实用搏击摔法>>

图书基本信息

书名：<<实用搏击摔法>>

13位ISBN编号：9787810036528

10位ISBN编号：7810036521

出版时间：1996-04

出版时间：北京体育大学出版社

作者：杜仲勋

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<实用搏击摔法>>

书籍目录

目录

概论

第一章 实用搏击摔法的特点和原则

第一节 实用搏击摔法的特点

一 实用搏击摔法的目的

二 实用搏击摔法的价值

三 审时度势摔法自如

四 靠近对手贴身摔

第二节 实用搏击摔法的原则

一 相对保持身体的平衡

二 动作速度和应变能力要快速敏捷

三 手、眼、身、步法协调配合

四 善于抓住时机 突然进攻

五 以巧胜拙 不能以力抗衡

六 沉着冷静 勇敢搏击

七 虚实分明 诱其深入

八 反折关节 以制其全身

九 击打要害为辅 以摔为主

第二章 基本技术和基本功

第一节 基本技术

一 手型和手法

二 步型 步法与身法

三 腿法

第二节 基本功

一 手臂功

二 腿功

三 腰背功

四 倒地 and 滚翻

五 摔空

第三章 实用搏击摔法技术

附图：

人体站立方位图

人体关节要害部位图

人体站立平衡图示

人体关节活动规律图

<<实用搏击摔法>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>